

高尔夫短打秘笈

瓦臣、伍兹实战绝招精解

张建国 著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
设计制作 符 丽
责任校对 黄 强
责任印刷 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫短打秘笈 / 张建国著. —北京: 北京体育大学出版社, 2005.10

ISBN 7-81100-397-X

I. 高… II. 张… III. 高尔夫球运动 - 基本知识
IV. G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079455 号

高尔夫短打秘笈

张建国 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京九歌天成彩色印刷有限公司
开 本	787 × 1092 毫米 1/16
印 张	12.5

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2000 册
定 价 160 元

目 录

引言	7
第 1 篇 了解你的球杆	9
第 1 章 要命的短打	11
第 2 章 短打宝刀	15
第 3 章 点睛之笔——推杆 Putter	21
第 2 篇 短打实战技巧	31
第 1 章 短打观念——筑基	33
第 2 章 高抛球 PITCHING	51
第 3 章 短切球 CHIPPING	83
第 4 章 短打策略 SHORT-SHOT GAME PLAN	109
第 3 篇 如何打坑中球	117
第 1 章 砂坑 BUNKER/SAND TRAP	119
第 2 章 砂坑球基本功	121
第 3 章 临场应用篇	139
第 4 篇 得 标	147
第 1 章 推球观念 PUTTING CONCEPT	149
第 2 章 推球基本功	153
第 3 章 临场应用篇——转折球 BREAKING PUTTS.	179
结束语 你的高尔夫	197

引言

一般人都知道献身艺术的专业画家一生都在不断地跟自己挑战。披荆斩棘，克服万难才登上峰顶，转眼间又要毫不倦恋地舍弃它，再朝那云深不知处的险峰战战兢兢地攀缘而上。所以，一位艺术家的作品往往可以用“某某时期”来探索它的蜕变。

高尔夫与“Starving Artist”（饥饿的画家）在表面上看来似乎毫不相干，但经过几年的潜心研究球杆和球技之后，我越来越体会出高尔夫运动之所以使人废寝忘食，成为全世界最风行的运动，就是因为它的内涵深邃博大。它不但与艺术息息相关，它与世界上的任何行业，甚至人生的哲学，为人处世的原则，都能丝丝相扣。高尔夫是一个充满哲理的运动，越是喜欢思考的人，就越能体会出它的神髓，也越能够从它获得启示。当然，在得到更多的乐趣之余，球技也能精进。

学会了侯根长打“五绝招”，挥起杆来浩气凛然、威风八面自然不在话下，但是高尔夫不仅仅是远、狠、准的运动，在远攻之余，小巧精悍的近身短打才是得分的关键。在果岭上、砂坑里，甚至40码之内，空有打300码的劲道是用不上的。放眼天下高尔夫选手之中，近身短打功夫最精湛，最是让人气煞，屡屡让实力高强的对手跌破眼镜，痛失奖金和冠军宝座的人，首推瓦臣（Tom Watson）了。

天王巨星杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）第一次尝到阴沟里翻船的滋味是在1977年英国的Turnberry世界大赛之中。尼克劳斯一路领先，领尽风骚。同时混在各国名将之中比赛的，有一位毫不起眼初出道的小伙子，往往一发出球去就窘态百出，球不是掉到沙坑里，就是掉进深草堆中，连忙又一脚高、一脚低地去“救”，狼狈万分。奇怪的是，到了计算总杆数的时候，他的积分却像尼克劳斯的影子一般，紧随在后。最后两天尼克劳斯的积分是65.66，本以为胜券稳稳在握，没想到瓦臣。在最后一天的第15洞（果岭的边缘），52尺的距离推出一杆“咯”地一声进洞，震动了高尔夫球界，

尼克劳斯惨败在这位名不见经传的新手的65.65的积分之下。

经过这一役，全世界都知道瓦臣短打厉害，事隔6年（1982年）尼克劳斯与瓦臣在美国公开赛再度相遇，仇人见面份外眼红，尼克劳斯奋勇向前，誓雪前耻。瓦臣使出浑身解数，艰苦迎战，凭着短打救命绝招，勉强与尼克劳斯打成平手。到了决赛最后一日，剩下最后的两个洞，在全世界千万人的注目之下，球场的紧张气氛几乎把赛手的神经绷断。在17洞上瓦臣情怯，发球失去了准头，球正好落在长满乱草的大斜坡上。观众大哗。尼克劳斯喜上眉梢，以为这下这小子死定了。在这样的情况之下，任你短打功夫再高也得要3杆才行。在观众惋惜的目光里，瓦臣站上斜坡，握着杆子对准球瞄了一瞄，突然把球头的打击面向外翻，打出了一个怪球，球飞起来，在空中转了一个弯，掉在果岭上，定了一下再朝右滚去，像有鬼在吹一样，直直地落进杯子里，世界终于为瓦臣的短打而疯狂。第17洞瓦臣只用了两杆，再次地折服了尼克劳斯，第一次夺得了美国公开赛的冠军。尼克劳斯铩羽回到佛罗里达找恩师克劳特（Jack Grout）抱头痛哭，苦练短打，这是后话。

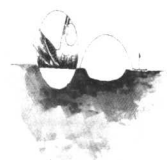
本书首先仍然讲解球具——宝刀。了解了它的设计原理和功能之后，才能依自己的需要，去找一些超水准的犀利武器。第二篇是用瓦臣赖以成名的短打功夫为基干，其中含盖了练习方法、每一种打法的分解动作、在球场上救命的绝活、球落点处地形的研判及解决之道等等，毫无保留地全部剖析在您的面前。本书中新加入老虎伍兹在短打上的心得，称之为“老虎舞姿”，文字上仍以第一人称来叙述，为的是不失其真，请尽量参考图解来研读。

如前面所再三强调的，高尔夫是一种深奥的运动，它是体力与脑力结合的运动。球要打得直而远，也要能打得软而近。“侯根五绝招”是力的表现，是挥杆法最重要的基石。它所提到的“万变不离其宗”在这本书里就突显出来了，因为每一种变化球的打法都是由基础衍生而来。在勤练球技、体能之余，希望读者也要开始锻炼“脑力”，所以在本书里特别增加了“握璇集”，以便读者循着脉络去思考，激发出深藏的潜力。

洪建国

2005年5月

于加州·宛图拉



第 1 篇 了解你的球杆

第1章 要命的短打

如果我们到职业赛对手训练营，或是在任何大赛之前到比赛现场去逛一圈，就会发现围着果岭练习短打的选手比用“Tee”架起球来练习长打的人只多不少。因为职业选手们明白，在一场比赛中短打是胜负的关键。相反的，一般球技平平的朋友们注意力反而全部灌注在“罗来巴”上，根本忽视了短打的重要性，没有把精力放在能立竿见影，容易得分的短打上，这是真正的“舍近求远”了。

我们每个人都爱面子，站在发球线上总希望风风光光地打出一记漂亮的远球，球当然是飞得越远，越是显得威风。球童拍手自然使我们飘飘然，排在我们后边等发球的同道若是也叫出一声“漂亮”，那我们更是盼顾生威，举手投足之间都突然虎虎生风起来。事实上难道每位叱咤江湖的高尔夫公开赛冠军得主都能打出300码的远球？或者这些世界级高手们的发球距离都相去不远？差矣！差矣！如果近身短打功夫了得，230码的弱击者照样能杀得280码的强打者鸡飞狗跳，并最终夺得冠军。高尔夫名将海瑞·古柏（Harry Cooper）和罗夫·高得尔（Ralp Guldahl）的长打码数是240。短打一代怪杰保罗·若宁（Paul Runyan）只能打到220~230码之间，这些选手之所以能在世界高球史上留名，能在球场上与班·侯根（Ben Hogan）、吉米·汤普森（Jimmy Thompson）、山姆·史尼得（Sam Snead）的270~300码的强大打击力一争长短，甚至于往往囊括奖金和王座，原因无它，完完全全靠短打绝招致对手于死命而已。



让我们以数字来看看，如果你把短打练好了之后，对你的杆数有什么重大影响？试着把你的短打杆数另外计算，综合起来（短打包括近距离的切球、不出全力的挥杆、果岭边缘的砂坑球、推杆球等等），如果还不知道自己的短杆总数，下一回打球的时候要特别记下来，我们以20杆作为一个基数，你如果在切杆、推杆上或砂坑里的功夫进步了，省下了一杆，就能减少总杆数的百分之五，省下两杆就能进步百分之十。例如你现在的成绩是96杆，这种功夫的人，一般短打杆数的总合大约在50杆左右，如果短打每20杆，你能省下区区的3杆，那么你的分数就可以从96杆突然进到88.5杆！请参考下表。

先在右边找出自己的短杆总合，左手一栏是进步的百分比，两栏相交的指数就是能减去的杆数。

每个想进步、想突破瓶颈状态的球友都应该以一种全新的眼光重新来面

每20杆能省掉的杆数和进步的百分比	18洞打下来，所有短打杆数的总合											
	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	
少打1杆 50%	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	
少打2杆 10%	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0	5.4	5.2	5.6	5.8	6.0	
少打3杆 15%	6.0	6.3	6.6	6.9	7.2	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7	9.0	
少打4杆 20%	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	10.0	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0	
少打5杆 25%	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.00	

对短打。尤其是女性、年龄大的球友或是文质彬彬秀才型的朋友，与其去跟自然界的定律作无谓的抗争，倒不如顺乎自然，接受事实，凭我们的“脑力”和“感觉”来取胜。尽管在竞技场上我们没有天生的神力，但力量若是用得巧妙，四两也可以拨千斤。高尔夫就是这样刚柔并济、可收可放的奇妙运动。

能放而不能收的人不可能打好高尔夫，空有一身肌肉，处处逞强，一味蛮干而不会观察体验大环境的人，不能领略出高尔夫的神髓，当然也不能得到好的成绩。

许多人认为短打太烦琐，不够痛快，短距离里还有这么多不同的角度、地形，有不同的球杆从不同的草里或草上打出去的球，就会有这么多不同的结果……。对这些人来说“以不变应万变”是最简单的因应之道。总而言之，一切观察、研判、思考等等的“细节”都将它全然省略。管他什么距离、地形、草质、风向，依旧我行我素，如此这般地用这么101招朝果岭挥将过去。真正的高尔夫高手或者能成大器的球友，却能在短打的时候更与自然界融为一



体。这时候，他的全身都布满了敏锐的触角——脚踩过的土地、周遭的草木、地形、风的信息……都能自然而正确地一一吸收和评估。在这种情况下选出杆子，掌握住特定情势而使出的挥杆法所得到的成绩，当然不是一般球友所能比拟的了。

举一个在球场上最常见的例子来说明“懂得”短打的高手与“一般”球友之间的差异：你的球正巧落在果岭边缘一两尺的粗草上，洞的距离大约有70尺这么远。在这种情况下几乎有百分之九十九的人都会毫不迟疑地拿出推杆来，奋力地一击，想要把这球推进洞。但是，请想想看，用4号铁杆或是5号铁杆来切这个球，进洞的成功率是不是会高得多？因为，第一，到底有几个人经常面对着70尺推杆的机会？既然不是常有机会练习，成功率一定低；第二，切起来的球，方向比较好控制，因为它大半时间是飞行在空中，70尺间的坡度、草质、草向，对球运动的方向影响不着。当然，短打的方法有很多，要是不去练习，到了用得着的时候，想用它也不会。

事实摆在眼前，无论你是刚刚开始上场的“菜鸟”，或是拥有30年球龄的“老将”，任凭我们如何苦练，想要在罗来巴上硬生生地增加30码的距离，这样的机会几乎是零。“短打”却正好相反，这种功夫没有体能限制，人人可学，越学越巧，没有止境。短打是长打的缩影，讲究的是“触角敏锐”，在挥杆的时候，它的平衡感、韵律感，时间拿捏的窍门几乎都比较容易捉摸得到。练好了短打，长打在无意之间也会突飞猛进。实验证明，用半个小时来练习40~50码之间的切杆后（Pitching），再用1号木杆长打，中球率要比同样时间以木杆来练习要高得多。

致命的精神压力——自己的和对手的

短打，是高尔夫运动真正的压力来源。如果短打的基础扎实，长打除了自动随着短打不停地进步之外，站在发球台上发球的压力无形中也减轻了不少。对短打心存恐惧的人，知道长打若是出了差错，在短打上就要赔上可观的代价，不知不觉间就给自己增加了无穷的压力，在这种心理状态之下想打好球就更不容易了。

越是接近果岭，心理上压力也越大。在球场上选手的精神崩溃或是由败转胜的戏剧性演出，几乎都是围绕着果岭的四周。试想，有什么更能使人气结？刚在200码外打出一记漂亮的长球，落在果岭的正中央，15尺的距



离居然推了4杆！明明是“博蒂”的球，在果岭边上却用掉了五六杆？从另外一个角度来看，凭着一记漂亮的切球，把掉在果岭边上精草里的球优美的托起，“咯”地一声滚进洞里；20尺外的球像通灵似的转个弯，推进了杯子里，一下子从“柏忌”变成了“博蒂”！还有什么比这个更能使人士气大振，一扫颓态？这样的一剂强心针足以扭转战局，起死回生，因为这种兴奋和气势很自然的就随着你来到下一个发球线上，从此之后每一洞的长打似乎也格外顺心应手！

你的短打越是犀利，给对手的心理压力越大，直接的就影响了他的挥杆。一记漂亮的远球只能让对手警觉，一记又一记漂亮的切球上果岭，一记又一记的推进杯里，能彻底瓦解对手的士气，使他溃不成军，弃杆投降。

球场上的种种就像人生旅程中所经历的种种。慌乱、恐惧和失意往往起源于陌生和无知，面对着特定的情况毫无准备而不知所措。若是对这些可能发生的情况有了了解，学会了应付的办法，一切困难都成了“挑战”而不是“打击”，面对它们变成了乐趣。

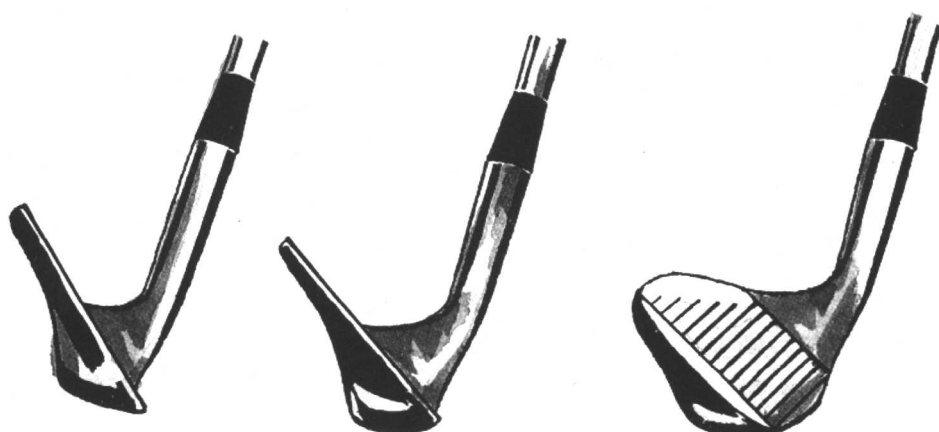
短打，从今天起，我们要把它看作救命的法宝，它能往下压低自己的杆数。在积极的方面，我们要将它作为在球场上攻坚掠城、震撼对手夺取最后胜利的武器。

第2章 短打宝刀

开始正式练功之前的第一要务是选择兵器。高尔夫是人与科技密切契合的运动，球袋里的13支杆子各有它的特殊功能，“尺有所短，寸有所长”此之谓也。在球场上凭着地形、地质、距离、球道的凶险等等因素，经过短短几秒钟的研判，我们就必须决定用某一支杆子来替我们达成任务，一个统帅在战场上用兵，企业主管用人，都要能确切的掌握住手上一兵一卒的特性，知道他们的能与不能。选错了杆子输球，选错了人，后果恐怕比输一场球要可怕得多。

一套杆子要“趁手”。它的设计和规格一定要适合使用者的球技和体能。合适而精准的球杆可以使你如虎添翼，同时也能弥补球技上的一些缺失。但是如果用到规格不合、设计错误的球杆，空有一身绝技也施展不出来。关云长的青龙偃月刀舞起来天摇地动，鬼哭狼嚎，但是交到小白脸赵云的手里，抬都抬它不动，更别说起舞了。关于球杆的种种，在侯根长打“五绝招”的第一篇里有很详细的解说，这里主要的是深入的去了解短打的杆子和推杆。

前面提到每一支杆子都各有所长也有所短，再好的杆子用错了地方，不但不能发挥所长，反而暴露其短。一般人选球杆最重视“罗来巴”Driver，但是忘了从#5铁杆以下的短杆才是“得分杆”。如果你仔细的算一算自己的杆数，结论一定是吃亏在60码之内的短打上。



切杆

砂杆

砂杆外翻时形状

图解 1-1 切杆与砂杆

切杆 PITCHING CLUB

一套杆子里最短的两支就是切杆与砂杆，杆子越长，挥杆时划出来的圆弧越大，球头的破空速度也越快，所以球打得越远。换句话说，杆子越短，球就飞得越近。长杆子如 1 号木杆，2 号、3 号铁杆的球头打击面的角度（Loft）都很小，打出球时着球结实，弹道低，意思是要争取距离，希望这球滚得越远越好。越短的杆子打击面的倾角就越大，如此设计的意思是在近距离的果岭边缘上，球要像迫击炮弹一样以抛物线急速上升，垂直地掉下来咬住果岭，不要它乱滚。（图解 1-1）

标准的切杆长度跟 9 号铁杆一样长，是 35 寸。由于很多人在用短杆的时候手习惯往下移，握着握把的中间，甚至握着更下方的“颈部”，这样的握法美国俗话叫它“勒脖子”（chock down），所以有些厂商近年来把切杆和砂杆都再切短了半寸，跟 9 号铁杆排在一起矮了一截。

短杆子最重要的功能是精准。好的杆子握在手上很扎实，很沉稳。一套杆子的“挥杆重量”（Swing Weight）用白话来说就是掂在手里的平衡感，每一支都应该是一模一样，但是切杆就应该明显的感觉出它比其他杆子要重得多，它应该比其他的杆子重两个至四个刻度（Point）。如果你的杆子是 D0 的设计，那么，你的切杆应该是 D2、D3 或是 D4。

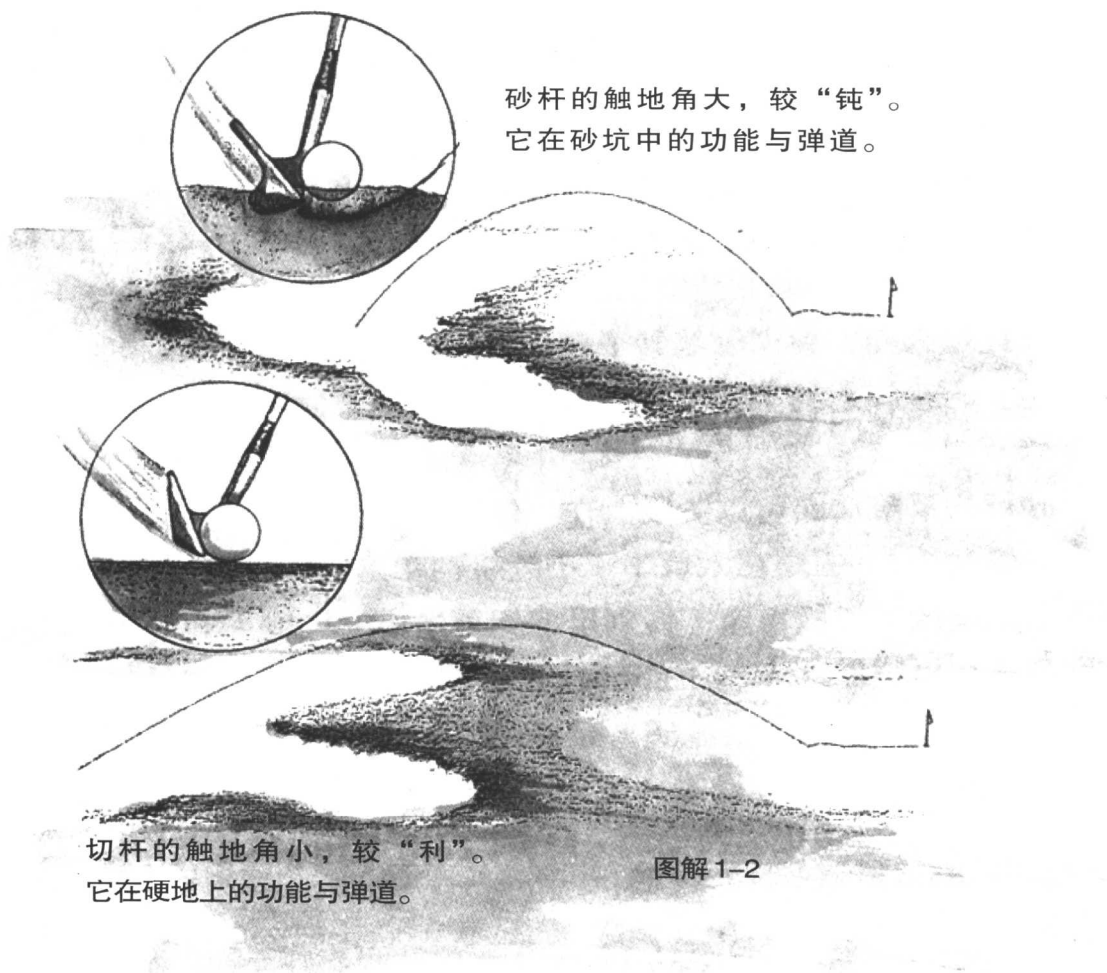
切杆的打击面角度 Loft 从 47 度到 54 度都有，各厂牌不一，标准的应该是 50 度。在靠近果岭 100 码之内的地方或是球掉进深草里，最可靠也最常用的就是切杆。



短杆子的灵魂——擦地角 (Bounce)

因为擦地角的功能似乎不怎么显著，而一般的普罗对擦地角的观念也很模糊，对它们极少提及，所以我们几乎都忘了它的存在。事实上，对短打的杆子来说，擦地角的角度不但是决定一支杆子犀利度所在，往往一杆挥出去打到“地球”而打不到球，或是将小白球“腰斩”，追究起来，罪魁祸首就是这个被世人遗忘了的小角色在作怪。

Bounce——在大英辞典里的解释是“To collide and rebound elastically several times in succession”，也就是“撞击之后连续地反弹回来”。看到这一句话，直接在脑际闪过的画面是用扁石片斜着用力丢出去，石头擦着湖面连续弹起来好多次的样子。“擦地角” Bounce Angle 就是下杆击球，在球头底部，打击面背面擦地而过的那个边缘的角度。(图解 1-2)



砂杆的触地角大，较“钝”。
它在砂坑中的功能与弹道。

切杆的触地角小，较“利”。
它在硬地上的功能与弹道。

图解 1-2